

心理健康促進與自殺防治

21 世紀心理健康促進暨自殺防治

授課教師：臺大醫學院護理學系 吳佳儀
臺大醫院 / 臺大醫學院精神科 李明濱



【本著作除另有註明外，採取 **創用 CC**
「姓名標示—非商業性—相同方式分享」臺灣 3.0
版授權釋出】

遊戲規則 ~ 講在前面

- 有意選修本課程的同學，除了於第一堂上課時準時出席、填寫修課動機單，往後也請準時出席。
- 上課第一天會根據修課動機單決定修課學生，並於 4:30-5:00 公布名單。
- 學生決定修課後，會拿到一張加選授權碼據以選課，完成選修程序。
- 本學期將有 12 堂課進行上課錄影，置入”臺大開放式課程網”公開點閱。
- 若決定不選修的同學也請 email 告知助教 & 老師一聲。



開始前，請完成下列事項：

1. 填寫動機單
2. 上線寫學前評估 (Google+)

<https://docs.google.com/forms/d/1mm8kwqVKXie5CGCe40Bphl8Kyz65iu1HbzA5WMtDCH4/viewform?c=0&w=1>

3. 簽署攝影同意書
4. 下載”心情溫度計“ APP
5. 設定 Zuvio



☒ 全球平均每 40 秒就有一人自殺。

☒ 每年自殺死亡人數已超過 80 萬，多過戰爭、自然災害致死人數之和。 (WHO)

你

能做些甚麼？



課程主題



自殺迷思

Myth:

~~People who talk about suicide do not mean to do it.~~

Fact:

People who talk about suicide may be reaching out for help or support. A significant number of people contemplating suicide are experiencing anxiety, depression and hopelessness and may feel that there is no other option.

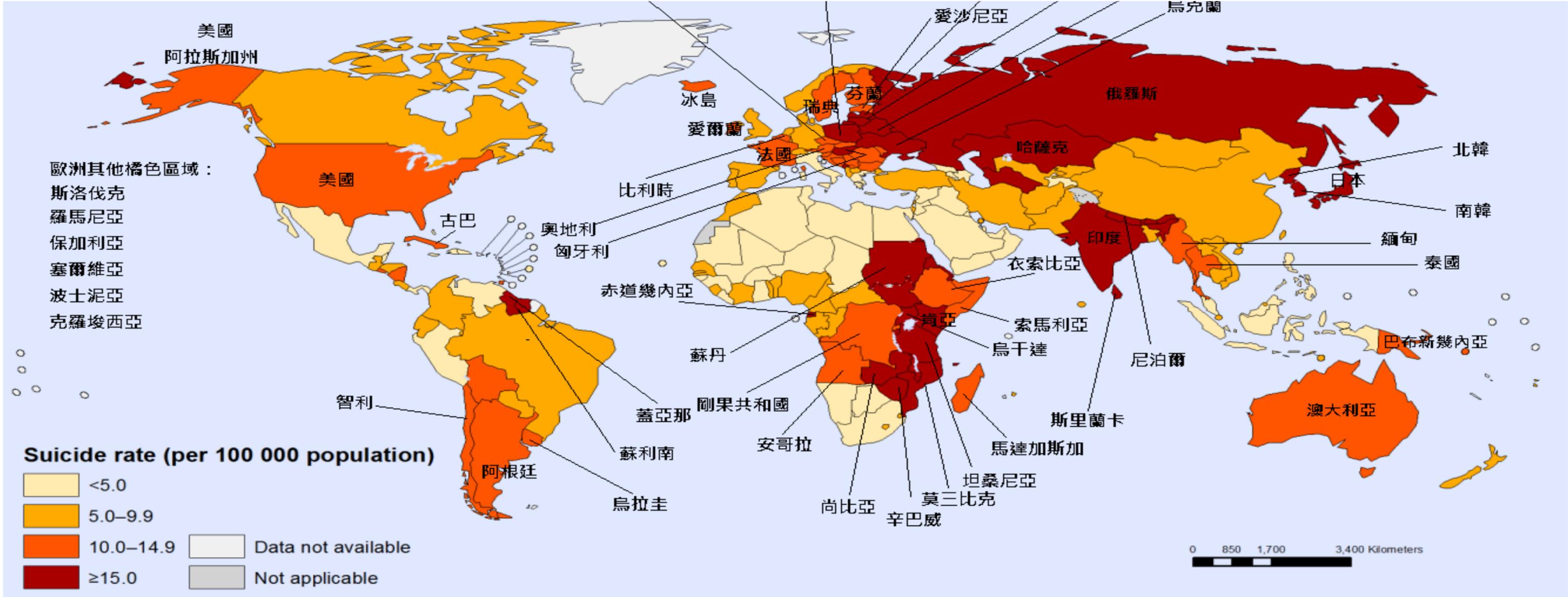
事實是：大多數有自殺意念的民眾會釋出求助訊息。
但… 是否民眾或專業人員能敏感地辨識高風險群??

全國自殺防治中心 2015 年度民調 (N=2120)

- 12.9% 民眾表示一生中曾認真想過要自殺。
- 2.5% 民眾表示一生中有過自殺行為。
- 曾有自殺想法的民眾 (n=274) 僅 20.4% 當時有求助，求助對象以親朋好友居多 (13.3%)，其次為「醫療院所 - 精神科別」 (5.0%)，再次為「心理諮商輔導專線或機構」 (4.8%)。
- 曾有自殺想法且有求助的受訪民眾之中 (n=56)，73.9% 表示有主動告知自己想自殺的念頭，57.3% 表示求助對象有跟受訪者談到自殺的問題。



Age-standardized suicide rates (per 100,000 population), both sexes



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization
 Map Production: Health Statistics and Information Systems (HSI)
 World Health Organization



© WHO 2014. All rights reserved.



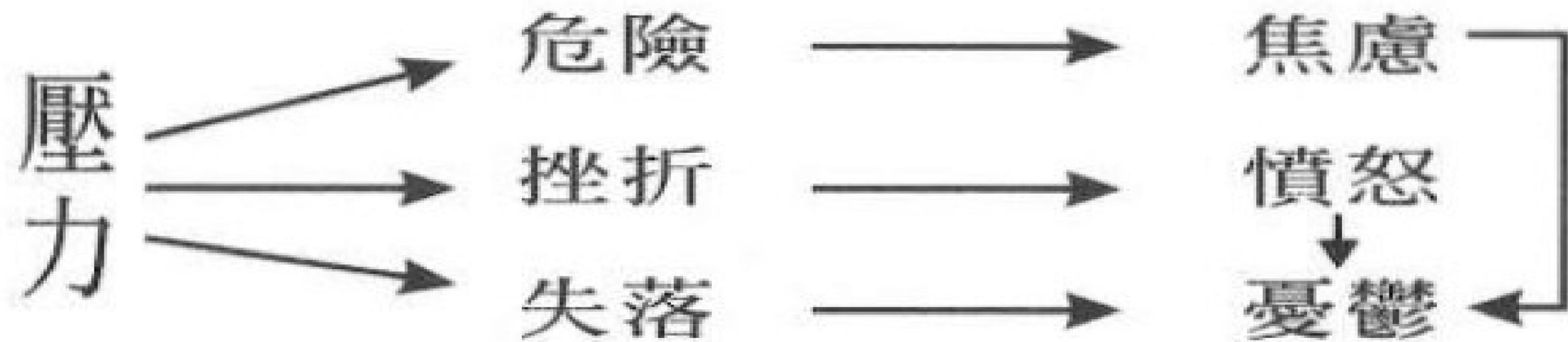
珍愛生命守門人



自殺防治
人人有責



壓力三部曲（壓力、認知、情緒）

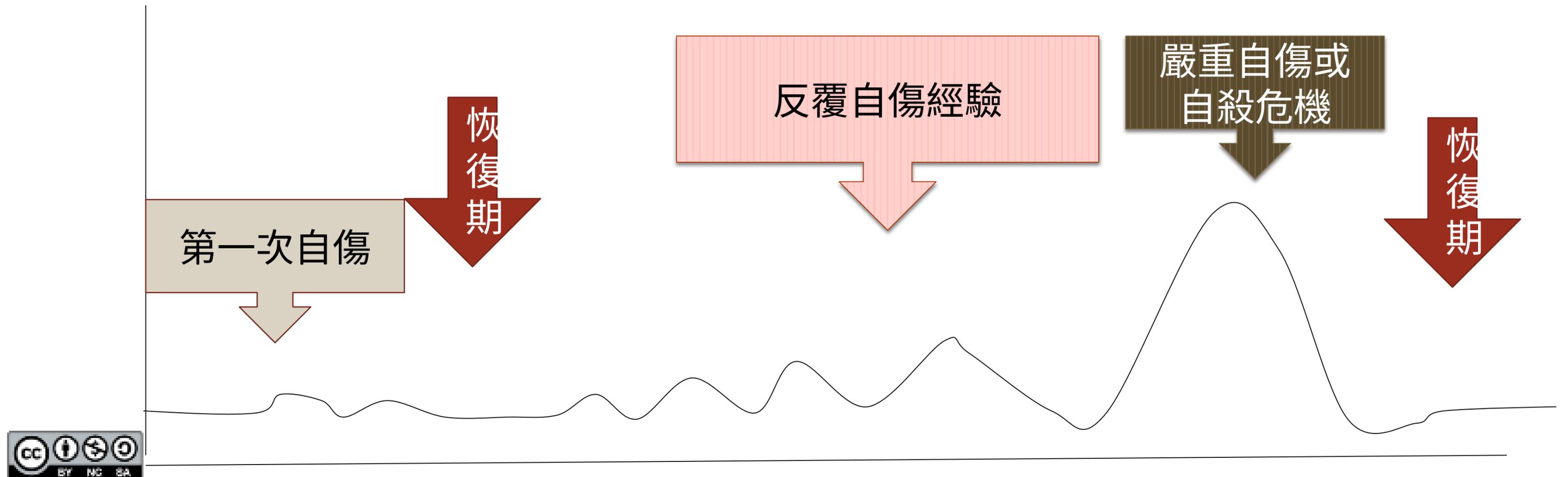


圖一、壓力的認知評價與情緒反應 

（李明濱，壓力人生，第 17 頁）



自殺歷程 (Suicidal Process) 示意圖

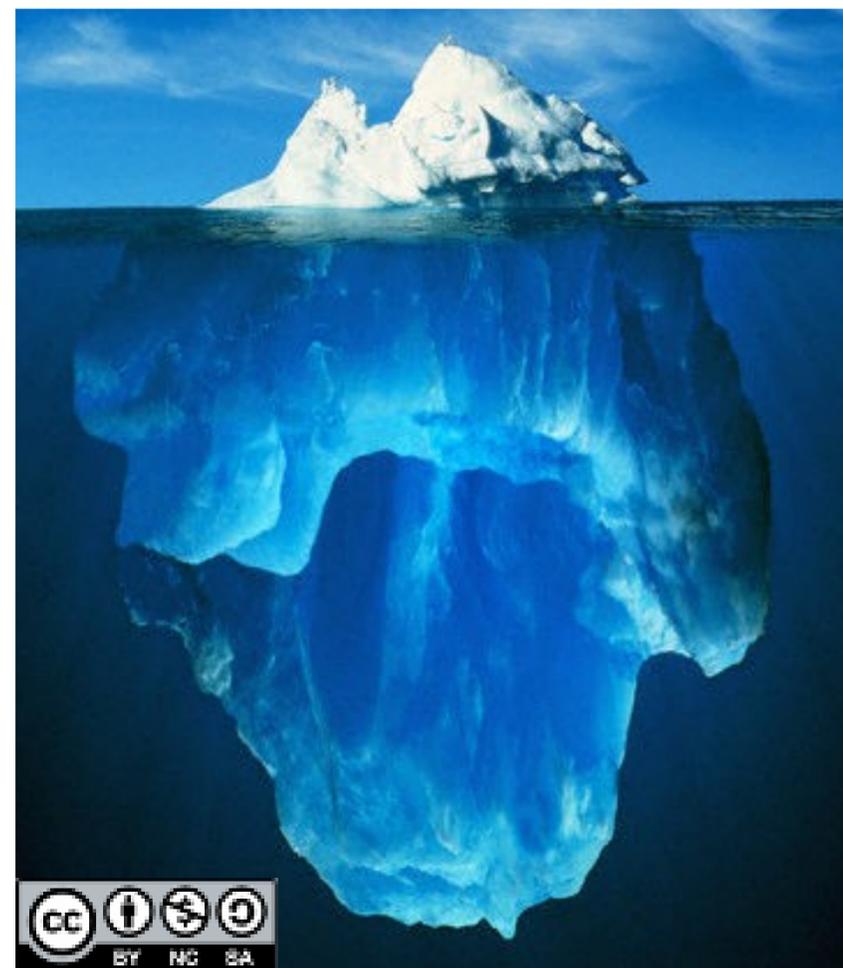
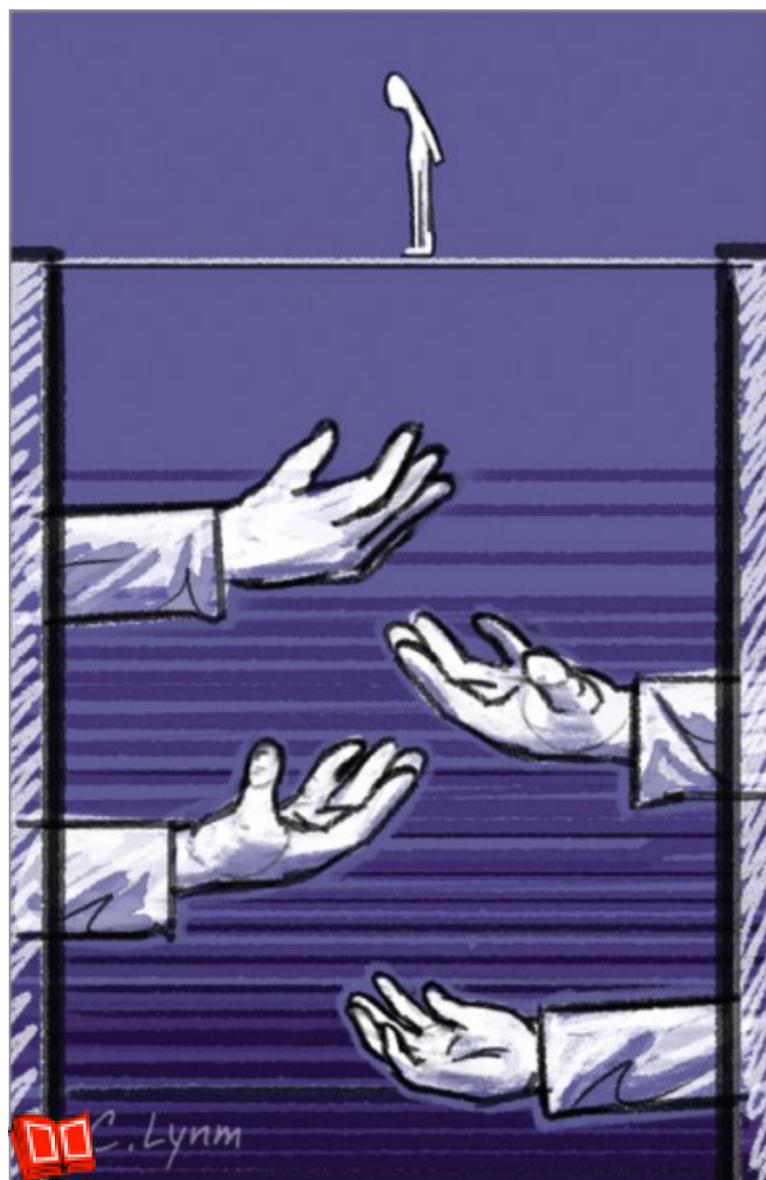


人究竟為何要傷害自己？是自殺？還是自傷？

*自殺*是為了要永遠逃離痛苦、結束感覺（即以死為目的）；*自傷*是為了緩解痛苦的情緒（目的不一定是致死，可能是緩解壓力、為了報復某人等）。

*自殺*是一種選擇致命方式造成身體嚴重傷害的行為；*自傷*則是使用非致命方法造成身體輕微傷害，而所謂的致命方式會因個案認知而有所差異。

這些圖

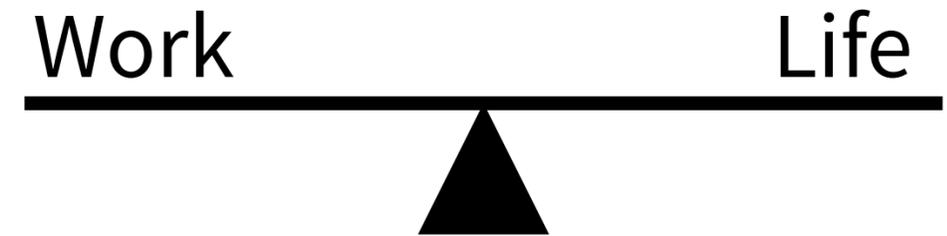


你想到甚麼？

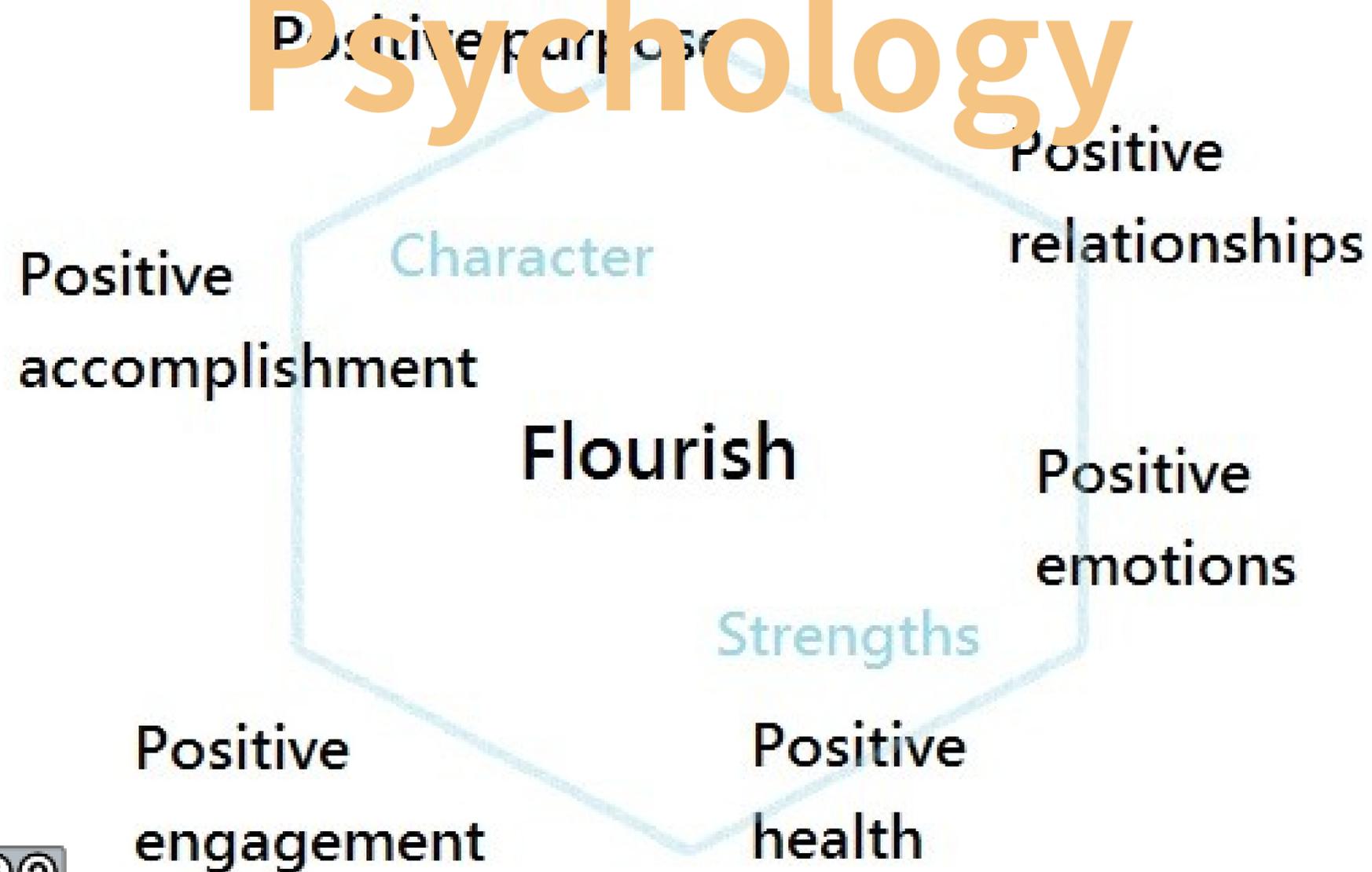
健康人生

- To work
- To love

- *To relax*



Positive Psychology



課程大綱



週次	課程主題 (* 為錄影週)
1*	21 世紀心理健康促進暨自殺防治
2*	壓力三部曲
3*	失戀新三角關係：檢視壓力、疾病與自殺
4	翻轉自殺迷思 [翻轉教室]
5*	跨出成功的第一步：如何溝通自殺議題 (與自殺意念者對話)
6*	人人都是「珍愛生命守門人」
7	心靈電影欣賞會
8	心情溫度你我他：談心理健康篩檢與壓力管理 [翻轉教室]
9*	期中報告：守門人基本概念呈現 (上台 20 分鐘)
10*	正向心理的威力：不同年齡層之心理健康促進 (I)
11*	正向心理的威力：不同年齡層之心理健康促進 (II)
12*	柳暗花明又一村：探討心理健康求助歷程
13*	心情急救站：談精神科醫療服務與心理疾病污名化
14	一夜安穩到天明：談紓壓、安眠與心理健康促進 [翻轉教室]
15*	自殺防治面面觀：談校園與職場自殺防治 (校園行動方案演練)
16*	期末成果發表會：微電影影展 (電影長度：約 10 分鐘)



教學目標

- 1. 增進學生自我省思的能力
- 2. 促進學生對於心理疾病與心身症成因之了解
- 3. 熟稔心理健康促進之理念與技巧
- 4. 學習自殺防治守門人訓練之概念與內容
- 5. 探討壓力、疾病與健康之關聯和預防
- 6. 增進學生關懷社會的能力



憂鬱症狀篩檢 - “心情溫度計”

心情溫度計 BSRS-5R

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	Yes	/	No
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	1	/	0
2. 感覺緊張不安 _____	1	/	0
3. 覺得容易苦惱或動怒 _____	2	/	0
4. 感覺憂鬱、心情低落 _____	1	/	0
5. 覺得比不上別人 _____	3	/	0

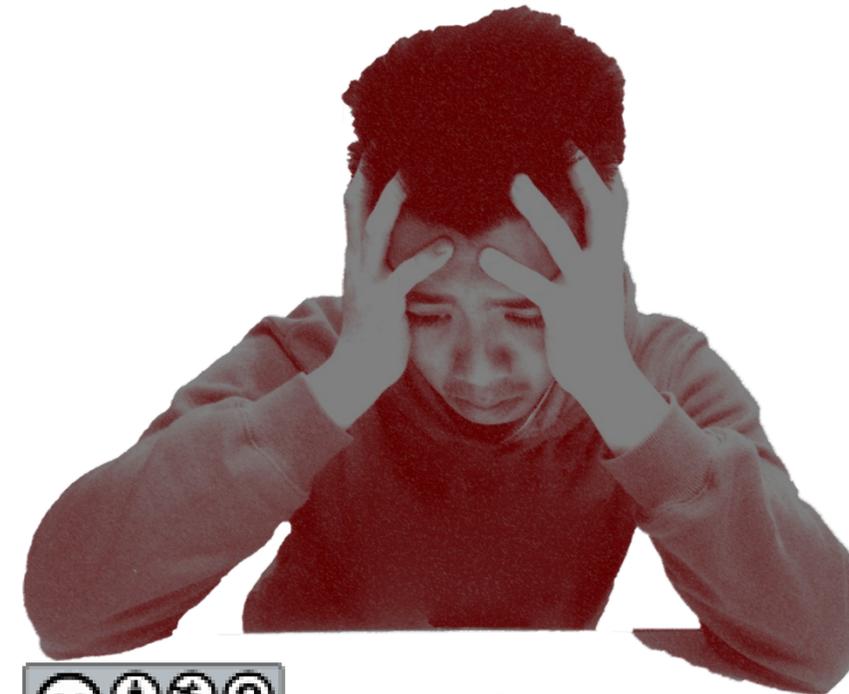
★ 有自殺的想法 _____

(★ 不納入計分，但為重要參考)

企圖自殺 / 自殺遺族

自殺高風險者：

1. 頻繁醫療使用者
 2. 多重慢性病患者
 3. 社區酒癮問題者
- 等等



C **Concise**
M **Mental**
H **Health**
C **Checklist**



簡明心理健康篩檢表

1. 性別：男(1)·女(0)·其他(1)。
2. 年齡(實歲)：.....歲(1分： ≤ 19 or ≥ 45)。
3. 婚姻狀況：單身(0)·已婚/同居(0)·分居/離婚(1)·喪偶(1)。

最近一週內(包括今天)，您是否有下列情形：

4. 最近我會因難以入睡、易醒或早醒等睡眠困難感到困擾..... 是(1)·否(0)。
5. 最近我會因緊張不安，而感到困擾..... 是(1)·否(0)。
6. 最近我會因苦惱或動怒，而感到困擾..... 是(1)·否(0)。
7. 最近我會因心情低落或憂鬱，而感到困擾..... 是(1)·否(0)。
8. 最近我會因覺得比不上別人，而感到困擾..... 是(1)·否(0)。
9. 最近我最近一週會因自殺(想結束生命)的想法感到困擾(*)..... 是..... 否。

◆若 4-8 題答數內分數加總大於 4 分者(每題 1 分)·建議尋求精神心理衛生專業人員進一步評估。

請依您過去的生活經驗，回答下列問題：

10. 我過去曾經很認真的想過要自殺(*)..... 是..... 否。
11. 我曾經傷害過自己或企圖自殺..... 是(1)·否(0)。
12. 我曾因嚴重的自我傷害或自殺行為，送醫治療..... 是(1)·否(0)。
13. 我(仍)會想著「未來要自殺」..... 是(1)·否(0)。
14. 我曾經罹患憂鬱症或者曾經到精神科就診..... 是(1)·否(0)。
15. 我曾經因過度飲酒或長期服用某種藥物，而影響生活..... 是(1)·否(0)。
16. 過去在我情緒低落時，沒有一個可信任的人可以傾訴..... 是(1)·否(0)。

◆若 1-3 及 11-16 題答數內分數加總大於 5 分者(每題 1 分)·建議尋求精神心理衛生專業人員進一步評估。

(*) 附加題不納入記分。



課程進行方式

- 課前預習書面指定閱讀內容
- 講授法（視情況搭配 Zuvio）
- 小組討論
- 問題導向式學習法（前一週 1 個課前小題目激勵課前閱讀 + 討論課 2-3 個題綱討論）
- 線上閱讀（電子書、線上教學影片）
- 自我學習
- 翻轉教室
- 短片 / 電影欣賞
- 校園行動方案實地演練（第 15 週）
- 團體作業：期中、期末分組報告



課程要求

- 每週指定閱讀
- 課堂出席
- 課堂參與及討論
- 期中 / 期末分組口頭報告
- 指定閱讀 (線上閱讀、線上繳交) (共 10 份，每份 >500 字)
- 自我實踐心理健康促進之道
- 練習深呼吸與肌肉放鬆紓壓技巧
 - 正念呼吸法 ~ 於課堂發言分享如何將此法融入生活者，有神秘禮物一份喔！
- 了解並能應用心情溫度計與守門人溝通技巧
- 學習自我反思與正向思考 !!



評分方式

- 課堂出席情形 (10%): 第一週務必出席，否則不得選課。
- 課堂參與及討論 (30%): 每週務必於團體中積極參與討論，發言情形納入計分。
- 期中分組口頭報告 (20%): 依各組報告主題內容之完整性與創新性評分。
- 期末分組口頭報告 (20%): 依各組微電影主題內容之完整性與創新性評分。
- 指定閱讀書面報告 (14%): 500 字以上，自選七週指定閱讀內容，書寫 1-2 頁讀後摘要與心得。(線上閱讀占 10%)
- 心情溫度計使用及心得 (6%): 需使用共三次，同學自行決定施測時間，施測對象兩次為自己，另一次則是他人。每一次施測完請繳交 500 字以上的心得。



課堂出席情形 (10%)

● 上課之前即開始簽到

- 無缺曠 ±0 分
- 遲到 (≥ 15 分鐘 一次不扣分，兩次算一次缺席)
- 缺曠 -1 分 / 次
- 請假 -0.5 分 / 次
- ※ 遲到需在第一節下課補簽到
- ※ 缺曠 (包括請假) 第四次，本門課即不通過
- ※ 請假須依照學校請假程序 (線上請假)



課堂參與及討論 (30%)

- 課堂參與：
 - 出席狀況：視情況抽點名
 - 主動提問及回答：每次加 1 分
- 討論課表現：
 - 討論參與、思考深度、團隊合作



討論課說明

- 翻轉教室：

共三週主題設計為翻轉教育，概念為課前閱讀、主動學習、成組討論為主，主題如下：

- 翻轉自殺迷思
- 心情溫度計你我他
- 一夜安穩到天明

- 分組討論：

非翻轉之課程中，第三節課為討論課，小組時間約 90 分鐘

- 每組約 15 人
- 分組教室：普 201(組一)、403(組二)、404(組三)、405(組四)
- 時間分配：
 - 40-50 分鐘：課程議題討論與暖身活動
 - 20-25 分鐘：團體報告討論時間
 - 15-20 分鐘：期末報告(微電影)討論



討論課說明（續）

第 15 週 “校園行動方案實地演練” 重點說明

- **主題選定**：各組在第 14 週當天上課前即事先選定

1. 正向思考大作戰
2. 心情溫度計推廣：量量心情發燒沒？
3. 精神科求醫教戰守則（可選擇任一疾病說明求助的重要性與做法）
4. 如何不再夢周公？

- **當週上課流程**：

講授課 40 分鐘☒各組行動方案看板設計 40 分鐘☒校園實地演練 1 小時☒返回教室討論

- **遊戲規則**：

得到最多臺大同學回應者獲勝，成組每人加總分 3 分。



心得報告 (20%)

- 自選七週指定閱讀內容，書寫 1-2 頁 (500 字以上) 課前閱讀摘要或課後心得 (14%) 。
 - **線上閱讀教材：**
 - 請從全國自殺防治中心的“珍愛生命學習網”點入臺大通識學生專區。
 - 亦可從“臺大醫學院開放課程網”中點閱。
<http://mooc.mc.ntu.fms.tw/course/139/intro>
 - 鼓勵大家於上課前一日的中午前閱畢五篇網路指定閱讀，老師將於期中及期末分別檢視學生完成情形。
 - 心得報告請自行上載至 CEIBA 作業區，須於課前或課後一週內繳交。
- 心情溫度計使用及心得 (6%): 需使用共三次，同學自行決定施測時間，施測對象兩次為自己，另一次則是他人。每一次施測完請繳交 500 字以上的心得。



期中分組口頭報告 (20%)

- 針對自殺防治守門人之課程相關主題，準備小組口頭報告
- 時間：成組上台報告 20 分鐘。
- 內容：文獻回顧、資料整理或小型調查研究
- 呈現形式不拘（PPT、戲劇、影片等）
- 主題與呈現方式請先和各組老師 /TA 事先討論
- 評分方式：老師 /TA 評分 + 同儕互評
- 評分依據：**(每項 0-5 分)**
 - Design: 劇情設計 (需符合主題要求)
 - Performance: 拍攝技巧與手法
 - Feeling: 微電影整體品質
 - Creativity: 創新性



期末分組微電影 (20%):

珍愛生命守門人微電影影展

- 主題要求：需與自殺防治守門人相關（含心理健康促進相關議題之題材為佳）

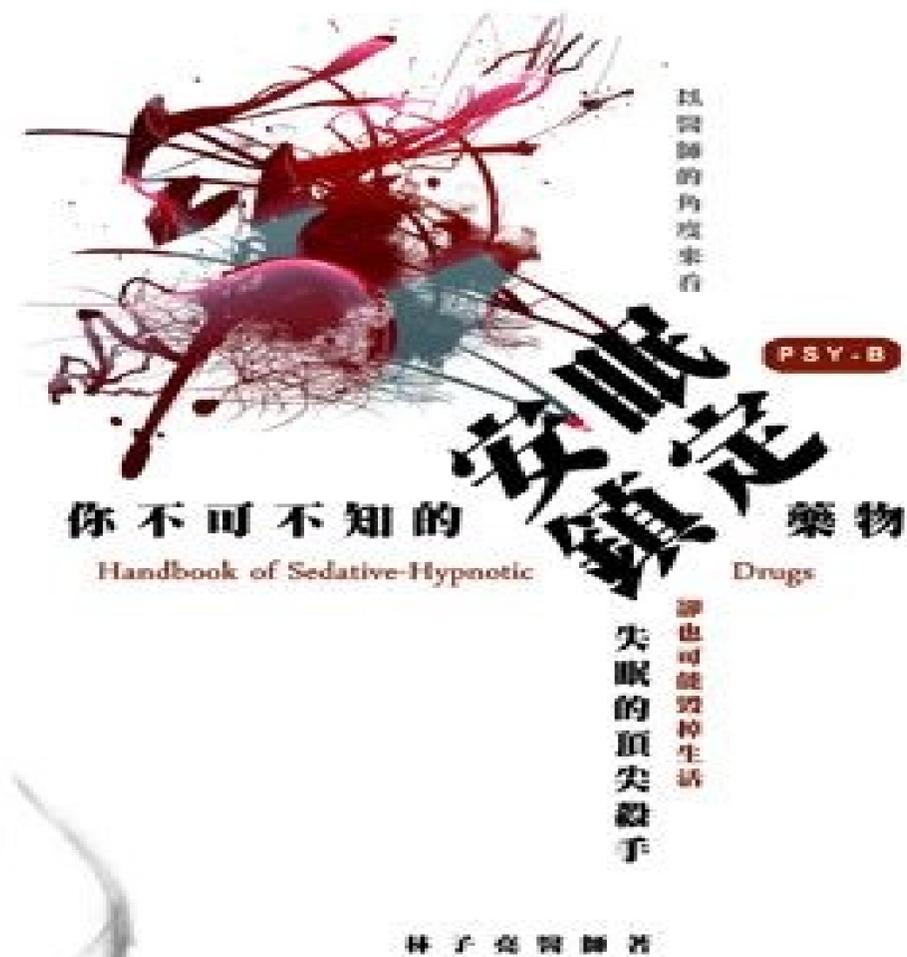
範例：<https://www.youtube.com/watch?v=eHkOpL32hU>

- 片長約 10 分鐘左右。
- 評分方式：
 - ✓ 評分者：老師 / 助教評分、同儕互評
 - ✓ 評分方式：以 Google Doc 採用匿名的網路評分
- 評分面向：Design、Performance、Impression、Creativity





課程終極目標：
實踐一種促進心理健康的生活方式
發揮『人人都是珍愛生命守門人』的精神



Youtube 微電影欣賞 (一)

2015 自殺防治學生劇場

1. 青少年守門人無所不在

https://www.youtube.com/watch?v=CcDRFNXf_nQ

2. 記得我的臉

<https://www.youtube.com/watch?v=Vsnha-c-6F0>

3. 守門人代代相傳故事集

<https://www.youtube.com/watch?v=0x-IWckxKco>

4. 渴望死亡的小丑

<https://www.youtube.com/watch?v=BHoIQ9D2Vmg>

Youtube 微電影欣賞 (二)

2014 自殺防治學生劇場

1. 20% 的長髮

<https://www.youtube.com/watch?v=zme3o15uhnk>

2. 古代與現代相遇之守門人故事

<https://www.youtube.com/watch?v=gSSl0pgLgls>

3. 翰翰的故事

<https://www.youtube.com/watch?v=GGcw8m3nQUk>

4. 城市中每一個守門人

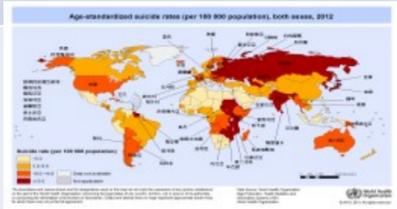
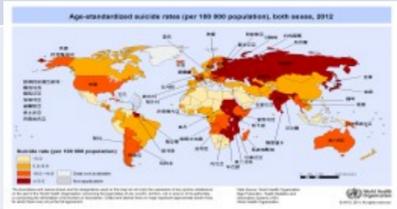
<https://www.youtube.com/watch?v=WC1L6oOUTUM>

Enjoy the class

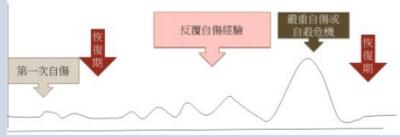
~No pain, no gain~

Are you ready?

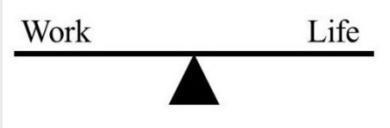
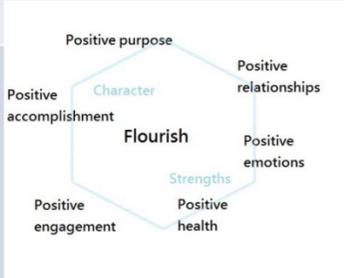
版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
1-35			本作品轉載自 Microsoft Office 2010 多媒體藝廊， 依據 Microsoft 服務合約 及著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
6			Preventing Suicide: A global imperatives, p.7/ WHO. http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/myths.pdf 瀏覽日期：2015/12/20 ，依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
7	12.9% 民眾表示… 求助對象有跟受訪 者談到自殺的問題。 		全國自殺防治中心 2015 年度民調 http://tspc.tw/tspc/portal/news/content.jsp?type=news&sno=950 瀏覽日期：2016/2/19 ，本作品採用創用 CC 姓名標示 - 非商業性 - 禁止改 作 3.0 未本地化授權條款授權。
8			Age-standardized suicide rates (per 100,000 population), both sexes (2012)/ WHO. http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/ ，

版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
9			全國自殺防治中心首頁 http://tspc.tw/tspc/portal/index/ ， 瀏覽日期：2016/2/19，本作品採用創用 CC 姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作 3.0 未本地化版授權條款授權。
10			李明濱，2006，壓力人生：情緒管理與健康促進，p17，健康世界出版。 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
11			圖片製作：臺大醫學院護理學系 吳佳儀
12			Preventing Suicide's Ripple Effects Takes Coordinated Effort/ Author: Bridget M. Kuehn, JAMA. 2013;310(6):570-571/ http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1728712 ， 瀏覽日期：2016/2/19，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。

版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
12, 19			Iceberg: Photoshop power/ Author: pere https://www.flickr.com/photos/pere/523019984 瀏覽日期：2016/2/19，本作品採用創用 CC 姓名標示 - 非商業性 - 相同方式分享 2.0 通用版授權條款授權。
13			圖片製作：國立臺灣大學 森林環境暨資源學系 林家民
14			圖片製作：國立臺灣大學 森林環境暨資源學系 林家民
18			心情溫度計 / 全國自殺防治中心 http://tspc.tw/tspc/portal/theme/index.jsp?sno=95 瀏覽日期：2016/2/19，本作品採用創用 CC 姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作 3.0 未本地化授權條款授權。

版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
19			圖片製作：臺大醫學院護理學系 吳佳儀
19			圖片製作：國立臺灣大學 森林環境暨資源學系 林家民
20			簡明心理健康篩檢表。臺大醫學院護理學系 吳佳儀
30, 34	20% 的長髮 		自殺防治守門人 ---20% 的長髮 / Author: Annie Lin https://www.youtube.com/watch?v=eHkOpL3E2hU 瀏覽日期：2016/5/12，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。

版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
31			圖片製作：臺大醫學院護理學系 吳佳儀
32			內容版權：臺大醫院 / 臺大醫學院精神科 李明濱 圖片製作：臺北醫學大學公共衛生學系 呂淑妤
32			林子堯， 2011，你不可不知的安眠鎮定藥物，封面，林子堯出版。 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
33	青少年守門人無所不在		《青少年守門人無所不在》 - 【2015 自殺防治學生劇場】 / Author: 全國自殺防治中心 - 珍愛生命打氣頻道 https://www.youtube.com/watch?v=CcDRFNXSfnQ 瀏覽日期：2016/5/12，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。

版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
33	記得我的臉		《記得我的臉》 - 【2015 自殺防治學生劇場】 / Author: 全國自殺防治中心 - 珍愛生命打氣頻道 https://www.youtube.com/watch?v=Vsnha-c-6F0 瀏覽日期：2016/5/12，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
33	守門人代代相傳故事集		《守門人代代相傳故事集》 - 【2015 自殺防治學生劇場】 / Author: 全國自殺防治中心 - 珍愛生命打氣頻道 https://www.youtube.com/watch?v=0x-IWckxKco 瀏覽日期：2016/5/12，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
33	渴望死亡的小丑	 	《渴望死亡的小丑》 - 【2015 自殺防治學生劇場】 / Author: 全國自殺防治中心 - 珍愛生命打氣頻道 https://www.youtube.com/watch?v=BHoIQ9D2Vmg 瀏覽日期：2016/5/12，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
34	古代與現代相遇之守門人故事		2 古代與現代相遇之守門人故事《2014 學生自殺防治劇場》 / Author: 全國自殺防治中心 - 珍愛生命打氣頻道 https://www.youtube.com/watch?v=gSSl0pgLgls 瀏覽日期：2016/5/12，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。

版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
34	翰翰的故事		3 翰翰的故事《2014 學生自殺防治劇場》 / Author: 全國自殺防治中心 - 珍愛生命打氣頻道 https://www.youtube.com/watch?v=GGcw8m3hQUk 瀏覽日期：2016/5/12，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
34	城市中每一個守門人		4 城市中每一個守門人《2014 學生自殺防治劇場》 / Author: 全國自殺防治中心 - 珍愛生命打氣頻道 https://www.youtube.com/watch?v=WC1L6oOUTUM 瀏覽日期：2016/5/12，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。